

「スーパージュニア選手育成プログラム 2016」

第2回体験プログラム

8月6日(土)、広島市安佐北区の山間にあるコカ・コーラウエストレッドスパークスホッケースタジアムにおいて、第2回目の体験プログラムを開催しました。

8月6日は、広島にとって特別な日です。原爆死没者の霊を慰め、世界の恒久平和を祈念するため、平和記念公園において、平和記念式典が挙行され、核兵器の廃絶と世界恒久平和の実現を祈る日です。平和でなければスポーツは出来ません。スーパージュニア選手たちもスポーツが出来る喜びをかみしめ、「スポーツと平和」を考える日としてほしいですね。ということで、今回は午後からのホッケー体験となりました。



日本リーグや国民体育大会で優勝するなど大活躍しているコカ・コーラウエストレッドスパークス女子ホッケー部の皆さんに指導していただきました。

この日から始まったブラジル・リオデジャネイロオリンピックの女子ホッケー日本代表チーム(さくらジャパン)に5人の選手が参加しているため、留守番部隊の12人の選手に来ていただきました。今回は代表チームに選ばれなかった選手たちも2020年の東京オリンピックの代表に選出されるように練習に励んでいるそうです。2020年東京オリンピックには、このチームから何人の選手が日本代表チームに選出されるか楽しみです。



はじめに、スティックは平らな面を使うこと、丸い面を使うと反則になることなど、ホッケーの簡単なルールを教えてくださいました。

ゲーム性のある準備運動に続いて、早速、スティックを持って、リフティングの練習をしました。スティックを身体の一部のように扱い、ボールを打つことに慣れることが大事ですね。前回のバレーボールでも習いましたが、やはり足腰を上手に使うことが基本のようです。スティックの先でボールを打つことは難しく、数える回数も思うように進みませんが、何人かのスーパージュニアも見受けられました。さらにスティックに慣れるために、個々が行うリフティングではなく、相手にパスするようにボールを打つ練習です。だんだんとホッケーに近づいてきたところで思わぬ来訪者に会いました。

先ほどまで真夏の強い日差しが差し込んでいましたが、遠くで雷の音が聞こえてきました。雷雲の様子を見ると数十分の間に動くような天気図だったので、残念ながらここでいったん中断です。中断といっても休憩ではなく、レッドスパークスの選手の計らいで室内で今までの練習のおさらいです。広いグラウンドでできないのは残念でしたが、ジュニア選手たちはレッドスパークスの選手とより近くでお話もできるというメリットもありました。こんなに気軽にお話ができるチャンスはなかなか少ないと思います。ピンチをチャンスに変えるというのはとても大事なことです。貴重な体験だったと思います。



いよいよ待ちに待った再開です。シュートとドリブルの練習から始めます。ドリブルは角材等の障害物を使って行い、ボールを浮かせて角材を超える練習です。最初はボールが角材に当たる乾いた音がグラウンドに響いていましたが、レッドスパークスの選手にお手本を見せてもらいながら、何度も何度も練習しました。

シュートもスティックにボールがあたらず、空振りするジュニア選手もいましたが、時に見事なシュートがゴールに突き刺さると、どよめきが起こり、次は自分の番だと気がはやります。みんなの向上心が見えたとてもうれしい光景でした。



最後はゲームです。最初はボールがあるところに群がっていましたが、レッドスパークスの選手にアドバイスを受けながら、だんだんとゲームらしくなってきました。シュートが決まると周りからも大歓声です。ホッケーは初めてのジュニア選手が多かったと思いますが、十分に楽しい体験ができたと思います。将来、この中からレッドスパークスの選手、そしてオリンピックの選手が出てほしいですね。とても楽しみです。



今回の保護者を対象に行ったサポートプログラムは、スポーツ医・科学委員会副委員長で広島女学院大学教授の 下岡里英 先生による「小学生期におけるスポーツと食事について」の講話でした。

正しい食生活を身につけることの重要性等についてお話しいただきました。また、現在の食物摂取状況などのアンケート調査を行い、その分析による解析や指導助言・相談などが次回のプログラムで個別に実施されます。

正しい食生活を身につけるためには各家庭の役割が非常に大きいところです。ジュニア選手の育成のために、サポートをよろしくお願いします。

今回も広島県小学生体育連盟の先生方、広島女学院大学の学生の皆さんにご支援・ご協力いただきました。ありがとうございました。

